

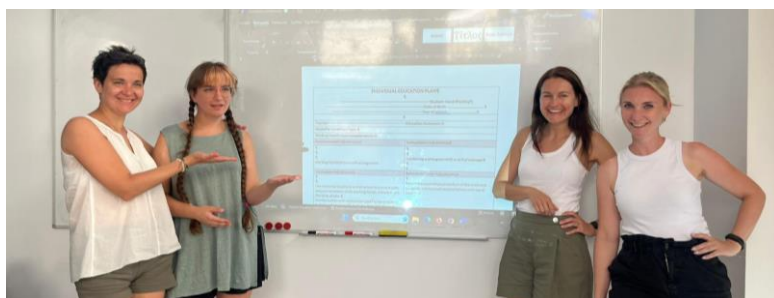


Edukacja włączająca w praktyce dzięki kursom Erasmus+ i cyklowi warsztatów dla uczniów

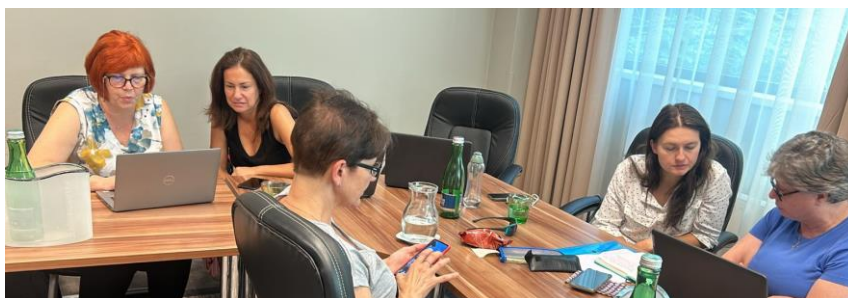
1. Erasmus+ jako impuls do rozwoju kompetencji w zakresie edukacji włączającej

W odpowiedzi na rosnące potrzeby edukacyjne uczniów ze zróżnicowanymi trudnościami i niepełnosprawnościami, nauczyciele naszej szkoły wzięli udział w trzech intensywnych kursach zagranicznych organizowanych w ramach programu **Erasmus+**:

- **Grecja, Ateny (31.07–5.08.2023):** Kurs poświęcony pracy z uczniami z ASD i ADHD pozwolił uczestnikom lepiej rozumieć style uczenia się tych uczniów, stosować strategie TEACCH, PECS i symbole Makaton, a także tworzyć systemy wsparcia oparte na analizie zadań i wizualizacji.



- **Austria, (15–20.07.2024):** Szkolenie koncentrowało się na skutecznych strategiach nauczania w klasach zróżnicowanych, z naciskiem na indywidualizację, ICT i pracę z uczniami z zaburzeniami emocjonalnymi, niepełnosprawnością intelektualną oraz trudnościami w zachowaniu.



- **Czechy, (12–16.08.2024):** Kurs poświęcony dzieciom ze SPE (Special Needs Children) obejmował nie tylko diagnozę i organizację wsparcia, ale również praktyczne





podejście do inkluzji – integrację sensoryczną, wizualne metody uczenia się oraz strategie wspierające dobrostan w klasie.



We wszystkich kursach położono nacisk na **praktyczne zastosowanie wiedzy**: analizę przypadków, ćwiczenia w grupach, symulacje i projektowanie materiałów dostosowanych do indywidualnych potrzeb ucznia. Wspólnym mianownikiem było również rozwijanie **współpracy z rodzinami** i budowanie środowiska akceptacji oraz szacunku.

2. Czym jest edukacja włączająca i dlaczego ma kluczowe znaczenie? *(wersja rozszerzona)*

Edukacja włączająca to koncepcja, zgodnie z którą każda szkoła powinna być **przestrzenią dostępną, przyjazną i elastyczną**, tak aby umożliwić naukę wszystkim uczniom – niezależnie od ich indywidualnych możliwości, potrzeb czy trudności. Włączenie oznacza więcej niż tylko wspólne przebywanie w jednej klasie – to **świadome budowanie środowiska, w którym każdy czuje się mile widziany, potrzebny i rozumiany**.

W centrum edukacji włączającej znajduje się **poczucie przynależności**. Uczeń – nawet jeśli ma trudności w komunikacji, zaburzenia koncentracji, porusza się na wózku lub przeżywa trudności emocjonalne – wie, że jest **pełnoprawnym członkiem klasy**, którego głos i obecność mają znaczenie.

Założenia edukacji włączającej:

- **Szkoła jest dla wszystkich**, a nie tylko dla „przeciętnego” ucznia.
- Każdy uczeń **może się uczyć i rozwijać**, pod warunkiem zapewnienia mu odpowiedniego wsparcia.
- **Różnorodność to siła**, a nie problem.
- Trudności ucznia nie są jego „winą”, ale **informacją o potrzebie zmiany podejścia**.





- Wszyscy członkowie społeczności szkolnej – nauczyciele, uczniowie, rodzice – **wspólnie tworzą warunki sprzyjające inkluzji.**

Edukacja włączająca w codziennej praktyce to m.in.:

- stosowanie **elastycznych metod nauczania** (np. praca w grupach, wizualne wsparcie, modyfikacja treści),
- wprowadzanie **dostosowań indywidualnych** w zakresie tempa, sposobu wykonywania zadań, oceny postępów,
- **współpraca zespołowa nauczycieli**, w tym nauczyciela współorganizującego kształcenie, pedagoga specjalnego i terapeuty,
- **uwzględnianie głosu uczniów** – ich emocji, potrzeb, doświadczeń,
- **budowanie relacji opartych na szacunku i uważności** – nie tylko między nauczycielem a uczniem, ale również między rówieśnikami.

Wartości, które kształtuje edukacja włączająca:

- **Empatia** – uczniowie uczą się rozumieć i szanować potrzeby innych.
- **Solidarność** – pomaganie staje się naturalnym odruchem.
- **Wrażliwość społeczna** – dzieci zauważają, że nie każdy startuje z tego samego poziomu, ale każdy zasługuje na szansę.
- **Sprawiedliwość edukacyjna** – zamiast „wszyscy tak samo”, priorytetem jest „każdy na miarę swoich możliwości”.

Korzyści z edukacji włączającej obejmują wszystkich uczniów, nie tylko tych z orzeczeniem:

- uczniowie uczą się funkcjonowania w zróżnicowanym środowisku,
- rozwijają **kompetencje społeczne, emocjonalne i komunikacyjne**,
- budują **odporność psychiczną**, ponieważ widzą, że pomoc jest czymś naturalnym, a trudności – częścią życia,
- uczą się **tolerancji, cierpliwości i współpracy**.

Edukacja włączająca wspiera również szkołę jako instytucję:

- zwiększa **zaufanie rodziców** do szkoły jako miejsca otwartego na ich dziecko,
- rozwija **kulturę współpracy między nauczycielami**,
- pozwala na **wdrażanie nowoczesnych metod dydaktycznych** i strategii oceniania wspierających rozwój ucznia.





3. Cykl warsztatów dla uczniów – edukacja włączająca w praktyce szkolnej

Wprowadzenie edukacji włączającej to proces, który wymaga zaangażowania nie tylko nauczycieli i specjalistów, ale także **całej społeczności szkolnej – w tym uczniów**. Zmiana podejścia do różnorodności, empatii i współodpowiedzialności nie następuje z dnia na dzień. To długofalowy proces, w którym kluczową rolę odgrywa **świadome budowanie postaw uczniowskich**.

Dlatego po udziale nauczycieli w kursach Erasmus+ dotyczących pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, powstał **cykl warsztatów dostosowanych do potrzeb, możliwości i wieku uczniów klas I–VIII**. Ich celem jest rozwijanie:

- **świadomości i zrozumienia różnorodności,**
- **empatii wobec osób z niepełnosprawnościami,**
- **umiejętności społecznych**, takich jak stawianie granic, reagowanie na trudne sytuacje i dbanie o dobrostan własny i innych.





Każdy warsztat porusza inny aspekt funkcjonowania w klasie włączającej, wykorzystując metody aktywne, pracę w grupach, doświadczenia sensoryczne oraz elementy dramy i symulacji.

Warsztaty o strefach regulacji emocjonalnej – każdy ma inną pojemność emocji

Jednym z kluczowych elementów edukacji włączającej jest **rozwijanie świadomości emocjonalnej i społecznej uczniów**, która stanowi fundament funkcjonowania w zróżnicowanej klasie. W ramach wdrażania wiedzy zdobytej podczas kursów Erasmus+, zespół nauczycieli naszej szkoły opracował i przeprowadził warsztat pt. „**Strefy regulacji emocjonalnej – każdy ma inną pojemność emocji**”.



Warsztaty zostały zaprojektowane z myślą o uczniach klas I–V i miały na celu:

- rozwijanie rozumienia własnych i cudzych emocji,
- uświadomienie różnic w progu tolerancji na trudne sytuacje,





- budowanie empatii i wzmacnianie pozytywnych reakcji w grupie rówieśniczej.

Punktem wyjścia do rozmowy była obrazowa metafora **kolorowych „cylindrów emocji”**, czyli przezroczystych naczyń o różnej pojemności, którym dzieci nadawały imiona i cechy. W każdej analizowanej sytuacji (np. ktoś krzyczy, popchnie, nie chce się bawić) uczniowie „nalewali wodę” do cylindra wybranej postaci i obserwowali, **jak różne osoby mogą osiągać granicę przeciążenia w różnym tempie**.

W kolejnych etapach dzieci:

- omawiały, co się dzieje, kiedy „przelewają się emocje” – krzyk, płacz, ucieczka, zamrożenie,
- wskazywały, co im pomaga w trudnych chwilach i jak można wspierać innych,
- tworzyły klasową mapę „bezpiecznych sposobów powrotu do równowagi”.

Dzięki temu prostemu, ale głęboko przemawiającemu narzędziu, uczniowie:

- zrozumieli, że **różnorodne reakcje emocjonalne są naturalne**,
- nauczyli się **nazywać emocje i mówić o nich otwarcie**,
- zaczęli **rozpoznawać momenty przeciążenia u siebie i innych**,
- dowiedzieli się, że **empatia i wsparcie są ważniejsze niż ocena czy krytyka**.



Warsztat ten okazał się szczególnie wartościowy w klasach, w których uczą się dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ADHD czy trudnościami emocjonalnymi. Pozwolił nie tylko lepiej zrozumieć ich zachowania, ale także **wzmocnił poczucie wspólnoty i akceptacji w grupie**.





Włączenie tego typu zajęć do programu wychowawczego szkoły to **realny krok ku budowaniu środowiska szkolnego, które wspiera, a nie wyklucza – słucha, a nie osądza – i uczy, jak być razem pomimo różnic.**

Myślenie wizualne jako narzędzie rozwijania empatii i świadomości różnorodności

W ramach działań na rzecz edukacji włączającej i budowania postaw otwartości, w naszej szkole zrealizowano warsztaty oparte na strategii **myślenia wizualnego (Visual Thinking Strategies – VTS)**. Ta metoda, oparta na moderowanej dyskusji wokół obrazów, zdjęć i dzieł sztuki, wspiera **rozwój umiejętności komunikacyjnych, wrażliwości społecznej, myślenia krytycznego i empatii.**

Zajęcia zostały zaprojektowane tak, aby uczniowie w sposób **naturalny, niewymuszony i bezpośredni** zetknęli się z tematyką **niepełnosprawności, różnorodności i akceptacji odmienności**, jednocześnie ucząc się uważnego patrzenia, formułowania własnych myśli i słuchania perspektywy innych.



Na czym polega metoda VTS?

Podstawą zajęć jest wspólne oglądanie obrazu lub fotografii, bez wcześniejszego podania tytułu czy kontekstu. Prowadzący zadaje uczniom trzy kluczowe pytania:





1. Co widzisz na tym obrazie?
2. Dlaczego tak myślisz?
3. Co jeszcze możemy tu zauważyć?

To pozornie proste pytania inicjują **proces obserwacji, refleksji i wymiany myśli**, który – przy odpowiednim moderowaniu – prowadzi do głębokiej rozmowy o tym, **jak widzimy innych ludzi, jak ich oceniamy, co rozumiemy, a czego się domyślamy**.

Tematyka zajęć

W ramach warsztatów uczniowie analizowali m.in. zdjęcia historyczne i współczesne, przedstawiające osoby z niepełnosprawnością, różne modele ciał, sytuacje społeczne lub obrazy symboliczne. Rozmowy kierowane prowadziły do refleksji nad:

- tym, **jak wygląd wpływa na nasze wyobrażenie o człowieku**,
- **jakie bariery – widzialne i niewidzialne – napotykają osoby z niepełnosprawnościami**,
- **czym jest wykluczenie i jak wygląda codzienność osób „innych” niż większość**,
- **jak można wspierać osoby o odmiennych możliwościach i doświadczeniach**.

Uczniowie dzielili się przemyśleniami, słuchali się nawzajem, uczyli się **parafrazować wypowiedzi kolegów, nie oceniać, ale rozumieć**.

Dlaczego ta metoda wspiera edukację włączającą?

- **Nie wymaga wcześniejszej wiedzy** – każdy może wziąć udział w dyskusji, niezależnie od możliwości językowych czy poznawczych.
- **Zachęca do wyrażania siebie i uważnego słuchania innych** – co wzmacnia integrację zespołu klasowego.
- **Pokazuje, że jedna sytuacja może być postrzegana na wiele sposobów** – co buduje tolerancję i zrozumienie dla różnorodnych perspektyw.
- **Przybliża tematykę niepełnosprawności w sposób nienarzucający, subtelny, ale skuteczny** – uczniowie sami dochodzą do wniosków.

Efekty zajęć:

- wzrost **empatii** i otwartości uczniów na osoby z niepełnosprawnościami i różnicami społecznymi,
- rozwój **języka opisu emocji, sytuacji i relacji**, co wspiera komunikację w klasie,





- poprawa atmosfery w klasach – uczniowie są bardziej uważni i skłonni do zrozumienia innych,
- **budowanie wspólnej przestrzeni dialogu**, w której różne głosy są słyszane i szanowane.

Zastosowanie myślenia wizualnego w działaniach wychowawczo-edukacyjnych naszej szkoły pokazało, że prosta rozmowa wokół obrazu może stać się **potężnym narzędziem zmiany postaw, budowania zrozumienia i wspólnoty**. To podejście jest szczególnie cenne w klasach zróżnicowanych, gdzie otwartość i wrażliwość są równie ważne jak wiedza przedmiotowa.



Warsztaty „Zwierzątka – każdy ma swój talent” – o różnorodności, tolerancji i zrozumieniu

W klasach młodszych edukacja włączająca opiera się przede wszystkim na **kształtowaniu postawy otwartości i akceptacji** wobec różnic między ludźmi. Aby wspierać ten proces w sposób dostosowany do poziomu rozwojowego dzieci, w naszej szkole zrealizowano warsztaty pt. „Zwierzątka – każdy ma swój talent”.

Zajęcia zostały zaprojektowane tak, by w przystępnej i atrakcyjnej formie przekazać dzieciom ważne treści: **każdy jest inny, ale każdy jest ważny**, a różnice między nami nie oznaczają gorszości – są po prostu częścią naszej wspólnoty.





Na czym polegają warsztaty?

Punktem wyjścia do zajęć jest metafora świata zwierząt. Dzieci losują karty z wizerunkami różnych zwierząt (np. słoń, orzeł, delfin, małpka, koń), które symbolizują **różne umiejętności, talenty i style działania**. Na tej podstawie dzielą się na grupy, które w kolejnych częściach warsztatów wykonują zadania wspólne i rywalizacyjne.

Wymyślanie gestów i dźwięków dla każdej drużyny zwierząt, zabawy z wywoływaniem grup oraz wspólne wybieranie „najlepszego zwierzęcia” prowadzą uczniów do ważnego wniosku: **Nie da się wskazać najlepszego, bo każde zwierzę ma inne umiejętności – podobnie jak ludzie.**

Dzięki tej aktywnej formie:

- dzieci uczą się **dostrzegać mocne strony każdego człowieka**,
- rozumieją, że nie ma jednej „normy” ani jednego „sposobu na sukces”,
- kształtują **postawę współpracy, a nie porównywania**.

Symulacja trudności – empatia przez doświadczenie

Kolejnym ważnym elementem warsztatów są krótkie ćwiczenia symulacyjne – dzieci otrzymują specjalne pomoce, które mają imitować różnego rodzaju trudności (np. rękawice kuchenne utrudniające ruchy, gogle ograniczające widzenie, słuchawki wygłuszające). Następnie wykonują proste zadania – przepisanie tekstu, narysowanie wzoru – a po zakończeniu uczestniczą w rozmowie podsumowującej:

- Co było trudne?
- Jak się czuliście, mając utrudnienie?





- Czy było sprawiedliwie?
- Co by pomogło?

Ta część warsztatów **pomaga dzieciom zrozumieć, jak wygląda świat z perspektywy osoby z niepełnosprawnością**, i dlatego czasem ktoś robi coś wolniej, mniej precyzyjnie, inaczej – ale wcale nie mniej wartościowo.



Przekaz końcowy: „Każdy jest inny – ale każdy jest ważny”

Zajęcia kończą się rozmową kierowaną i wspólnym stworzeniem klasowej deklaracji lub plakatu pod hasłem:

„Każdy ma swój talent – nie trzeba być taki sam, żeby być ważny”.

Uczniowie nazywają swoje mocne strony i wymyślają, jak mogą wspierać innych – np. pomagając koledze z trudnością w pisaniu, spokojnie reagując, gdy ktoś się denerwuje, nie śmiejąc się z błędów.

Dlaczego te warsztaty wspierają edukację włączającą?

- **Ukazują różnorodność jako coś naturalnego i potrzebnego**, a nie coś, co trzeba eliminować.
- Pozwalają dzieciom **doświadczyć trudności w bezpiecznych warunkach**, co prowadzi do zrozumienia, a nie oceny.
- Pokazują, że każdy może mieć inne tempo, styl działania i potrzeby – i to jest w porządku.



- Uczą **współpracy, cierpliwości i wzajemnego wsparcia** – postaw niezbędnych w klasach, w których uczą się dzieci z różnymi potrzebami edukacyjnymi.

Zajęcia „Zwierzątka – każdy ma swój talent” to jeden z filarów działań w zakresie wprowadzania edukacji włączającej w naszej szkole. Dzięki prostym formom i przemyślanej strukturze, pozwalają dzieciom nie tylko **lepiej rozumieć innych**, ale także **budować pozytywny obraz samego siebie**.

Warsztaty „Autyzm i świat zmysłów” – jak osoby w spektrum postrzegają rzeczywistość



Wprowadzanie zasad edukacji włączającej to proces, który obejmuje nie tylko działania nauczycieli i specjalistów, ale także budowanie świadomości wśród uczniów. Jednym z elementów tego procesu były w naszej szkole warsztaty sensoryczne, skierowane do uczniów klas integracyjnych i ogólnodostępnych, których celem było przybliżenie uczestnikom specyfiki funkcjonowania osób w spektrum autyzmu (ASD) oraz z ADHD. Zostały one opracowane na podstawie wiedzy zdobytej podczas kursu Erasmus+ w Atenach: *„The growing prevalence of students with ASD and/or ADHD poses challenges for all teachers”*.

Warsztaty miały na celu rozwijanie empatii, tolerancji i umiejętności wspierania rówieśników, którzy funkcjonują w odmienny sposób, w szczególności pod względem odbierania bodźców sensorycznych. Uczniowie w praktyczny sposób mogli doświadczyć, jak intensywne lub odmienne mogą być reakcje osób z ASD na zwykłe, codzienne sytuacje.



Zmysły jako brama do zrozumienia

Zajęcia były podzielone na kilka stacji tematycznych, z których każda koncentrowała się na innym aspekcie odbioru sensorycznego:

- **Dotyk:** Uczniowie badali faktury różnych materiałów (miękkich, szorstkich, zimnych, lepkich), zanurzali dłonie w sensorycznych pudełkach i porównywali reakcje. Rozmawialiśmy o tym, że dla niektórych osób takie bodźce mogą być bardzo przyjemne, a dla innych nie do zniesienia.
- **Węch:** Dzieci poznawały zapachy przyjemne, drażniące, intensywne i delikatne. Dzięki temu mogły lepiej zrozumieć, jak osoby z nadwrażliwością węchową mogą reagować w szkolnej stołówce, na przerwach czy w sali lekcyjnej.
- **Wzrok:** W sali pojawiły się obrazy z efektem optycznym, zmienne światło oraz kolory. Uczniowie obserwowali, jak nawet zwykłe bodźce wizualne mogą przeciążać lub



wyciszać osoby w spektrum. Zaprezentowano także pomoce wizualne ułatwiające komunikację i organizację przestrzeni, które są często stosowane u uczniów z ASD.

Efekty i znaczenie dla społeczności szkolnej

Zajęcia przebiegały w atmosferze zaciekawienia i otwartości. Po każdej aktywności prowadziliśmy wspólne podsumowanie, podczas którego uczniowie dzielili się swoimi odczuciami. W wielu wypowiedziach pojawiało się zaskoczenie, że tak proste rzeczy mogą być dla kogoś źródłem dyskomfortu lub lęku – a jednocześnie zrozumienie, że reakcje innych są autentyczne i zasługują na szacunek.

Warsztaty te nie tylko poszerzyły wiedzę dzieci na temat spektrum autyzmu, ale też nauczyły je, jak wspierać rówieśników w trudnych momentach oraz dlaczego każdy z nas może potrzebować innego rodzaju wsparcia. Dzieci otrzymały konkretne narzędzia i komunikaty, jak reagować, kiedy kolega odmawia udziału w zabawie, zatyka uszy lub potrzebuje przerwy sensorycznej.

Wszystkie działania zostały przygotowane w oparciu o wiedzę zdobytą przez nauczycieli podczas kursu Erasmus+ i pokazują, jak szkolne doświadczenia zagraniczne mogą przełożyć się na realne działania w placówce.

Warsztaty sensoryczne są już stałym elementem programu wspierania edukacji włączającej w naszej szkole i będą cyklicznie powtarzane, szczególnie dla młodszych klas i w oddziałach, gdzie uczą się dzieci z ASD i ADHD.





Warsztaty „Moje granice są ważne – Ty też jesteś ważny”

W klasach włączających niezwykle istotne jest, aby uczniowie nie tylko poznawali potrzeby osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, ale również **umieli dbać o siebie, komunikować swoje granice i rozumieli, że każdy członek społeczności szkolnej – niezależnie od sytuacji – ma prawo do szacunku i spokojnej nauki.**

W odpowiedzi na te potrzeby powstały warsztaty „Moje granice są ważne – Ty też jesteś ważny”, realizowane w klasach IV–VIII, których celem jest:

- **wzmacnianie poczucia sprawczości uczniów,**
- **rozwijanie postawy asertywności,**
- **budowanie świadomości, że różnorodność w klasie nie oznacza rezygnacji z własnych potrzeb.**





Założenia warsztatu

Warsztaty bazują na rozmowie, wspólnej refleksji i prostych ćwiczeniach. Ich struktura wspiera uczniów w:

- określeniu własnych potrzeb i granic,
- zauważeniu, jak zachowania innych wpływają na ich koncentrację i samopoczucie,
- nauczeniu się **komunikowania granic w sposób spokojny i konstruktywny**,
- budowaniu **równowagi między wspieraniem innych a dbaniem o siebie**.

Przebieg zajęć – krok po kroku:

1. Wstęp: Po co przychodzimy do szkoły?

Rozpoczynamy od prostego pytania: „Po co przychodzimy do szkoły?”

Odpowiedzi uczniów (by się uczyć, by być z innymi, rozwijać się) stają się punktem wyjścia do rozmowy o tym, **co sprzyja nauce, a co ją utrudnia** – np. hałas, zaczepki, rozproszenia.

2. Kiedy czuję się dobrze, a kiedy źle w klasie?

Uczniowie wypisują lub rysują sytuacje, w których czują się:

- bezpieczni, spokojni, zmotywowani,
- zestresowani, pomijani, rozdrażnieni.





Prowadzący pomaga im zauważyć, że **zachowania innych mają realny wpływ na ich komfort w klasie** – i że mają prawo się o niego upomnieć.

3. Asertywność – co to znaczy?

Uczniowie poznają pojęcie **asertywności** – nie jako agresji, ani uległości, ale **umiejętności wyrażenia siebie z szacunkiem do drugiej osoby**.

Odgrywamy scenki:

- ktoś przeszkadza – jak mogę zareagować?
- ktoś mnie namawia do czegoś, czego nie chcę – co mogę powiedzieć?

Dzieci uczą się komunikatów typu:

- „Nie chcę, żebyś tak do mnie mówił.”
- „Potrzebuję teraz ciszy, żeby się skupić.”
- „Nie czuję się z tym dobrze.”

4. „Każdy uczeń jest ważny” – czyli o klasie jako wspólnocie

Uczniowie dyskutują, **jak budować klasę, w której każdy ma prawo do wsparcia, ale też do nauki i spokoju**. Rozmawiamy o tym, że:

- uczniowie z trudnościami w zachowaniu **potrzebują wsparcia**,
- **ale nie oznacza to zgody na każde zachowanie**,
- mamy prawo reagować i mówić, gdy ktoś przeszkadza lub przekracza nasze granice.

Wspólnie tworzymy klasowy plakat:

„W naszej klasie: wspieramy, szanujemy granice, nie przyklaskujemy złym zachowaniom.”





Dlaczego te warsztaty są potrzebne?

W wielu klasach włączających pojawia się napięcie między potrzebami uczniów z trudnościami a prawem pozostałych do spokojnej nauki. Brak rozmowy o tym może prowadzić do frustracji, poczucia niesprawiedliwości i budowania podziałów.

Dzięki tym warsztatom:

- **wszyscy uczniowie zyskują narzędzia do zadbania o siebie,**
- uczą się **komunikacji opartej na szacunku,**
- lepiej **rozumieją równowagę między empatią a asertywnością,**
- budują poczucie, że ich potrzeby są ważne i mają prawo o nich mówić.

Efekty w klasie:

- większe poczucie bezpieczeństwa i jasnych zasad,
- wzrost kultury rozmowy i reagowania,
- ograniczenie biernego przyzwolenia na zachowania zakłócające lekcje,
- wsparcie dla uczniów z trudnościami przy jednoczesnym **wzmacnianiu klasy jako wspólnoty.**





Zajęcia relaksacyjne – uczymy się wyciszenia

Wprowadzenie edukacji włączającej w szkole to proces, który nie ogranicza się jedynie do stosowania dostosowań dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. To także rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych całej społeczności szkolnej – w tym umiejętności radzenia sobie ze stresem, przebodźcowaniem i napięciem. Z tego powodu w klasach młodszych oraz na świetlicy szkolnej realizowany jest cykl **zajęć relaksacyjnych**, których celem jest nauczenie dzieci, jak świadomie odpoczywać, jak radzić sobie z emocjami i jak wyciszać się w sposób naturalny, bez ekranów i ciągłej stymulacji.





Zajęcia prowadzone są w formie krótkich, kilkunastominutowych sesji, dostosowanych do wieku i możliwości dzieci. Opierają się na prostych technikach relaksacyjnych, pracy z oddechem, obserwacji obrazów i słuchaniu spokojnej muzyki. Dzieci uczą się m.in. leżenia w ciszy, skupienia na własnym ciele, rozluźnienia i świadomego oddechu. Stosowane są również ćwiczenia z elementami wizualizacji i zabaw sensorycznych – jak obserwacja obrazów wyświetlanych na suficie, ćwiczenia z piórkiem, „oddech misia” czy chodzenie w zwolnionym tempie przy muzyce.

Dzieci dowiadują się, że nuda nie jest czymś złym, lecz ważnym sygnałem – i że warto umieć być „tu i teraz”, bez rozpraszaczy. Podczas rozmów uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami i uczą się rozpoznawać, co pomaga im się wyciszyć, a co im przeszkadza. Prowadzący podkreśla również, że odpoczynek to część dbania o siebie – tak samo ważna jak aktywność.

Zajęcia relaksacyjne wprowadzają elementy **profilaktyki zdrowia psychicznego**, które są szczególnie istotne w kontekście współczesnych wyzwań wychowawczych i wzrastającej





liczby uczniów z trudnościami emocjonalnymi. Dzięki ich regularnemu stosowaniu dzieci uczą się lepiej rozumieć swoje ciało i emocje, a także wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i umiejętność samoregulacji.

To działanie, zapoczątkowane po udziale nauczycieli w szkoleniach z zakresu edukacji włączającej i pracy z uczniami o zróżnicowanych potrzebach, wpisuje się w szeroką strategię budowania szkoły przyjaznej każdemu dziecku – niezależnie od jego możliwości czy poziomu rozwoju emocjonalnego.

Warsztaty o osobach z niepełnosprawnością wzroku – uczymy się widzieć sercem

Wprowadzanie edukacji włączającej wymaga nie tylko przygotowania nauczycieli, lecz także budowania postawy akceptacji, empatii i otwartości wśród uczniów. Jedną z form rozwijania takich postaw są warsztaty tematyczne poświęcone funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnościami. Jednym z ważnych elementów naszego cyklu działań były zajęcia dotyczące **osób z niepełnosprawnością wzroku**.





Celem warsztatów było przybliżenie uczniom, z jakimi wyzwaniami mierzą się osoby niewidome i słabowidzące, oraz jak można wspierać je w codziennym funkcjonowaniu – w szkole, w przestrzeni publicznej, a także w relacjach rówieśniczych. Warsztaty zostały dostosowane do wieku uczestników i miały charakter doświadczalno-refleksyjny – uczniowie nie tylko słuchali, ale aktywnie uczestniczyli, doświadczając świata zmysłami innymi niż wzrok.



Podczas zajęć uczniowie:

- rozpoznawali przedmioty wyłącznie za pomocą dotyku – to ćwiczenie miało na celu uświadomienie, jak osoby niewidome polegają na innych zmysłach;



- zapoznali się z podstawowymi zasadami bezpiecznego prowadzenia osoby niewidomej – uczyli się, jak podejść, zapytać o zgodę i bezpiecznie pomóc w poruszaniu się;
- próbowali poruszać się z zasłoniętymi oczami, korzystając z białej laski – co pozwoliło im poczuć ograniczenia przestrzenne i potrzebę wsparcia;
- poznali pismo brajla oraz spróbowali napisać swoje imię przy pomocy metkownicy brajlowskiej – dzięki czemu dowiedzieli się, w jaki sposób osoby niewidome czytają i piszą;
- rozmawiali o tym, jak możemy być wsparciem dla osób z niepełnosprawnością wzroku – również w kontekście codziennych sytuacji szkolnych.

Zajęcia te spotkały się z dużym zainteresowaniem uczniów. Dzięki ich praktycznemu charakterowi pozwoliły rozwinąć **empatię, zrozumienie i refleksję**, a także wyposażyć dzieci i młodzież w konkretne umiejętności wspierania innych. Uczniowie często dzielili się własnymi przemyśleniami, przyznając, że wcześniej nie zdawali sobie sprawy z wielu trudności, z jakimi mierzą się osoby niewidome. Warsztaty były nie tylko źródłem wiedzy, ale również impulsem do zmiany postawy.

Podsumowanie: Warsztaty jako wsparcie edukacji włączającej w praktyce

Wdrożenie zasad edukacji włączającej to proces wymagający nie tylko kompetencji nauczycieli, ale również zaangażowania całej społeczności szkolnej. Kluczowym elementem tego procesu jest przygotowanie uczniów do świadomego, otwartego i empatycznego funkcjonowania w klasach, w których uczą się dzieci o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych. Odpowiadając na tę potrzebę, po serii szkoleń realizowanych w ramach programu Erasmus+, zespół nauczycieli stworzył i wdrożył **cykl warsztatów profilaktyczno-edukacyjnych**, dostosowanych do wieku i możliwości uczniów.

Zrealizowane warsztaty obejmowały takie zagadnienia, jak:

- **Regulacja emocji i świadomość własnych granic,**
- **Zrozumienie różnorodności sensorycznej i funkcjonowania osób z ASD,**
- **Komunikacja z osobami niewidomymi i empatia wobec ich potrzeb,**
- **Budowanie postaw asertywnych i wzmacnianie prawa do nauki każdego ucznia,**
- **Wyciszenie, relaks i nuda jako naturalna potrzeba dziecięcego rozwoju,**
- **Wspierające myślenie wizualne jako narzędzie edukacyjne,**





- **Zabawy ze zwierzątkami jako sposób na rozwijanie uważności i kompetencji społecznych.**

Każdy warsztat był przygotowany w oparciu o najnowszą wiedzę pedagogiczną oraz praktyczne strategie zdobyte podczas zagranicznych kursów i obserwacji pracy nauczycieli z innych europejskich szkół. Warsztaty były prowadzone zarówno w klasach ogólnodostępnych, jak i integracyjnych, w formie jednorazowych spotkań lub cyklicznych zajęć.

Efekty wdrożenia tych działań są widoczne w postawie uczniów: zauważamy większe zrozumienie dla różnic, większą gotowość do wspierania kolegów oraz poprawę atmosfery w klasach. Nauczyciele dostrzegają również, że uczniowie coraz częściej potrafią samodzielnie nazywać swoje emocje, prosić o przerwę, zadawać pytania i z empatią reagować na potrzeby innych.

Warsztaty te stanowią przykład skutecznego wykorzystania efektów mobilności Erasmus+ do tworzenia **realnej zmiany w kulturze szkoły**, wzmacniania postaw włączających i budowania bezpiecznego, wspierającego środowiska dla wszystkich uczniów – bez względu na ich potrzeby i możliwości.

